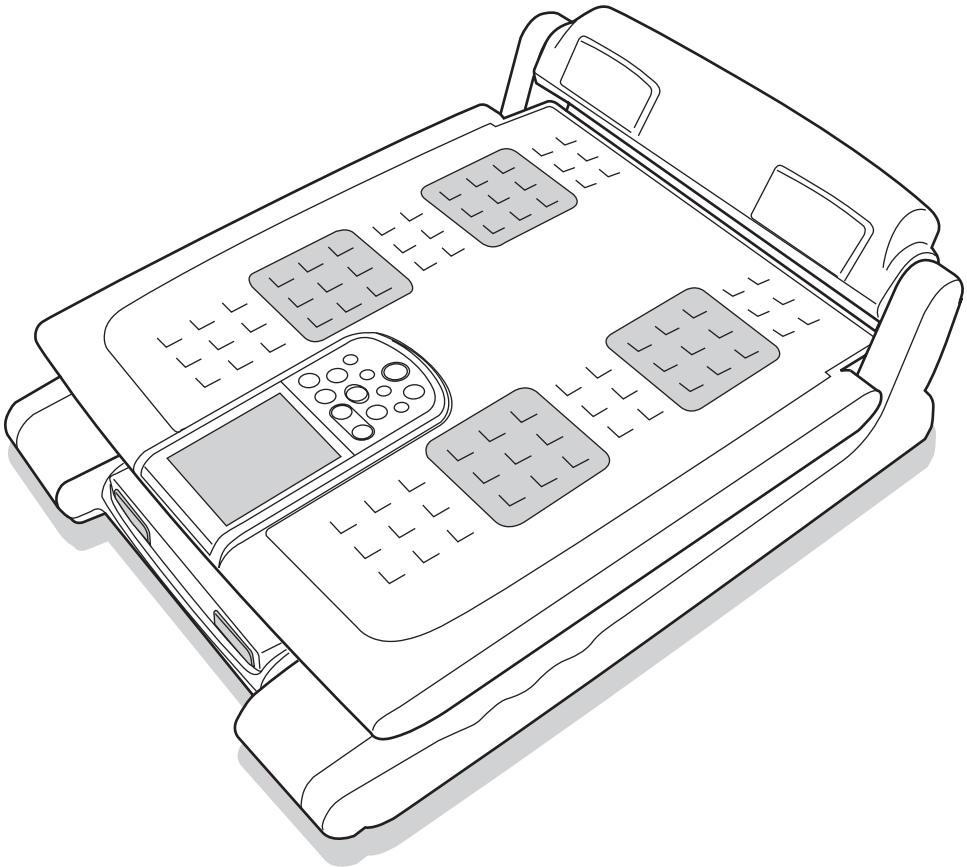
KONAMI

ストレッチ機能のついた体組成計

健身計測™

けんしんけいそく

取扱説明書



準備する

体組成をはかる

ストレッチをする

柔軟度をはかる

通信する

こんなときは

HAE18-JA

© 2007 Konami Sports & Life

家庭用

本製品のご使用にあたって

このたびは、当社製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本書は、本製品を安全に正しくお使いいただくための説明を記載しております。

ご使用になる前に「取扱説明書（本書）」と「保証書」をよくお読みいただき、お客様の責任の元で正しくお使いください。
なお、「取扱説明書（本書）」と「保証書」は、本製品とともに大切に保管してください。

- 本書の記載内容についてご不明な点などがありましたら、「お客様相談室」にお問い合わせください。
- 本製品は日本国内専用です。本製品は日本国外に持ち出さないでください。日本国外に持ち出したことによるトラブル、故障、および損害などについては、当社は一切の責任を負いません。
- 本製品のプログラム内容、主要な機構、およびデザインなどは、特許法、著作権法、並びにその他の知的財産に関する法律で保護されています。
- 本書の記載内容の一部、または全部を無断転載することはかたくお断りします。
- 本製品の内部のプログラムなどに対して、リバースエンジニアリングなどの手法によって内部を解析し、利用することを禁止します。また、第三者に対してリバースエンジニアリングの指示、強要、依頼などを行わないでください。
- リバースエンジニアリングには逆アセンブル、逆コンパイル、その他のソースコードの抽出が含まれます。
- 本書中に記載されているシステム名、およびソフト名、製品名、サービス名などは、各メーカーの登録商標あるいは商標です。なお、本文中では「TM」「®」マークを表記しておりません。
- 本製品を品物の取引や重さを証明する計量に使用しないでください。これらの行為は法律で禁止されています。
- 本製品は医療機器ではありません。
- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。
- 本製品は家庭用です。業務用には使用しないでください。

本製品と付属内容を確認してください

万一、不足のものがありましたら、お客様相談室までご連絡ください。
●健身計測(本体)
●保証書
●付属品　・スケール(柔軟度測定用)
　　・メジャー (ウエスト測定用)
　　・取扱説明書(本書)
※単3形アルカリ乾電池(4本)は付属しておりません。別途ご用意ください。

もくじ

はじめに

もくじ …… 1
安全上のご注意 …… 2
各部の名前 …… 4
ご使用のながれ …… 5

準備する

電池を入れる …… 6
日時・お住まいの地域を設定する …… 7
個人データを登録する …… 8
登録内容を変更する …… 9
登録内容を消去する …… 9

体組成をはかる

体組成をはかる …… 10
正しい測定姿勢について …… 10
体重だけをはかる …… 11
体組成をはかる …… 12
測定結果の見かた …… 14
測定結果の推移を見る …… 18
体組成について …… 19

ストレッチをする

ストレッチをする …… 22
ストレッチを行うときの注意事項 …… 22
ストレッチをする …… 23
ストレッチのしかた …… 24
ストレッチについて …… 25

柔軟度をはかる

柔軟度をはかる …… 26
スケールをセットする …… 26
柔軟度をはかる …… 26
柔軟度結果を記録する …… 27

通信する

通信する …… 28
歩数計e-walkeylife2を接続する …… 28
手動で通信する …… 29
e-walkeylife2で広がる健康管理 …… 30

こんなときは

こんなときは …… 32
エラー表示 …… 33
仕様 …… 裏表紙

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。ここには、製品を安全にお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するための内容を記載しています。
表示と図記号の意味は次のようになっています。内容をご理解のうえ本文をお読みください。

■ 表示の説明

⚠危険	この表示を無視して「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。
⚠警告	この表示を無視して「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことが想定されること」を示します。
⚠注意	この表示を無視して「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害*の発生が想定されること」を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大被害をさします。

■ 図記号の説明

強制	この記号は、強制（必ず守ること）を示します。具体的な禁止内容は、この記号の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は、「一般的な強制」を示します。
禁止	この記号は、禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、この記号の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は、「一般的な禁止」を示します。

⚠危険

下記のような医用電子機器との併用は、絶対にしないでください。
①ペースメーカーなどの体内植込型医用電子機器
②人工心肺などの生命維持用医用電子機器
③心電計などの装着型医用電子機器
本製品は微弱な電流を体内に流すため、これらの医用電子機器の誤動作による重大な事故の原因になります。

禁止

⚠警告

運動療法や減量を行う場合は、自分だけで判断せず、医師または専門家の指導を受けてください。自己判断による運動療法や減量は、健康を害する原因になります。

強制

本製品には素足で乗ってください。靴下のままで乗ると、すべってけがをする原因になります。

強制

乳幼児の手の届かないところに保管してください。傾斜プレートが倒れて指などをはさんだり、コードがからんでけがをする原因になります

強制

身体の不自由な方は、必ず介護の方の付き添いの上でご使用ください。転倒などの原因となりますので、測定やストレッチ運動の際には十分ご注意ください。

強制

タイルの上や、濡れた床などのすべりやすいところでは使用しないでください。すべってけがをする原因になります。

禁止

風呂上がりなど、身体や手が濡れている状態で使用しないでください。すべってけがをする原因になります。また、内部に水が入って故障の原因になります。	禁止
飛び乗ったり、跳ねたりしないでください。転倒などの原因になります。また、衝撃により、破損する原因になります。	禁止

⚠注意

業務用（病院など）では使用しないでください。業務用に要求されている機能は備えていません。	禁止
表示部や本体を分解したり、修理・改造はしないでください。けがや事故の原因になります。	分解禁止
万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。失明など傷害の原因になりますので医師の治療を受けてください。	強制
万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。皮膚や衣類をいためる原因になります。	強制
長期間（3ヶ月以上）使用しないときは、電池を取り出しておいてください。液漏れ、発熱、破裂などを起こし、けがをする原因になります。	強制
新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。液漏れ、発熱、破裂などを起こし、けがをする原因になります。	強制

お願い

- 汚れは、乾いた柔らかい布でふき取ってください。汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた柔らかい布をよく絞ってからふき取ってください。その後、からぶきをしてください。
- 本製品を水洗いしないでください。また、汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
- 湿気の多い場所、水のかかる場所、直射日光のあたる場所、空調機の風が直接あたる場所、火気のそば、化学薬品の保管場所、腐食性ガスの発生する場所では、使用・保管をしないでください。故障の原因になります。
- コードを無理に引っ張らないでください。故障の原因になります。
- 本製品は精密機器です。落としたり、強い衝撃を与えないでください。
- 本製品を破棄するときは、環境汚染の原因になりますので分解せず、各自治体の指示に従って処分してください。
- 本製品を持ち運ぶときは、必ず本体下部をもってください。また、収納時は縦向けや横向けには置かないでください。傾斜プレートが開いて転倒、落下などの原因となります。

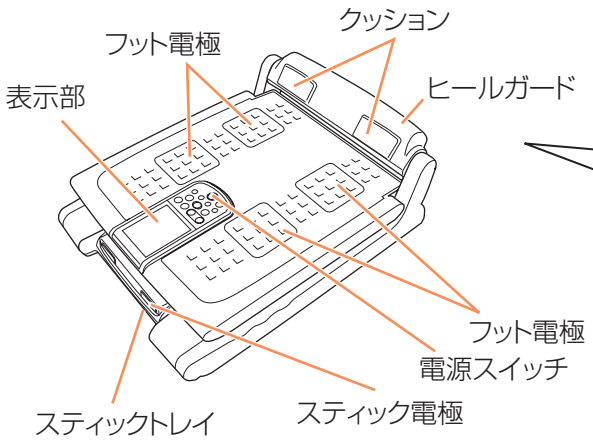
正しく測定できない場合・測定の範囲

次のような方は、体組成が平均的な値と差が大きい可能性があります。
体組成は参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

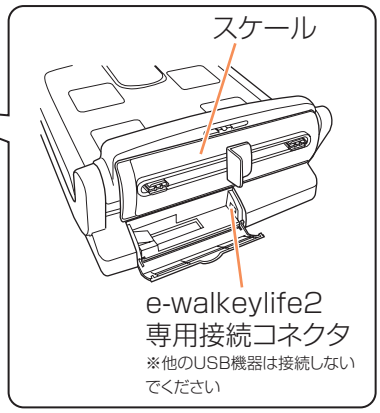
・成長過程のお子様／風邪などで発熱中の人／妊娠中の人／骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者／むくみのひどい人／人工透析患者

各部の名前

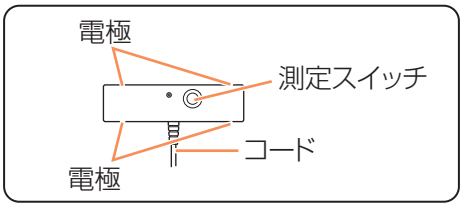
本体



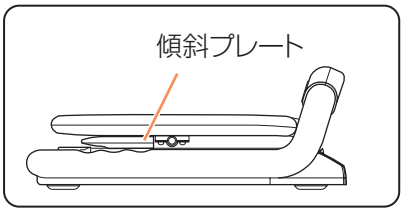
●背面



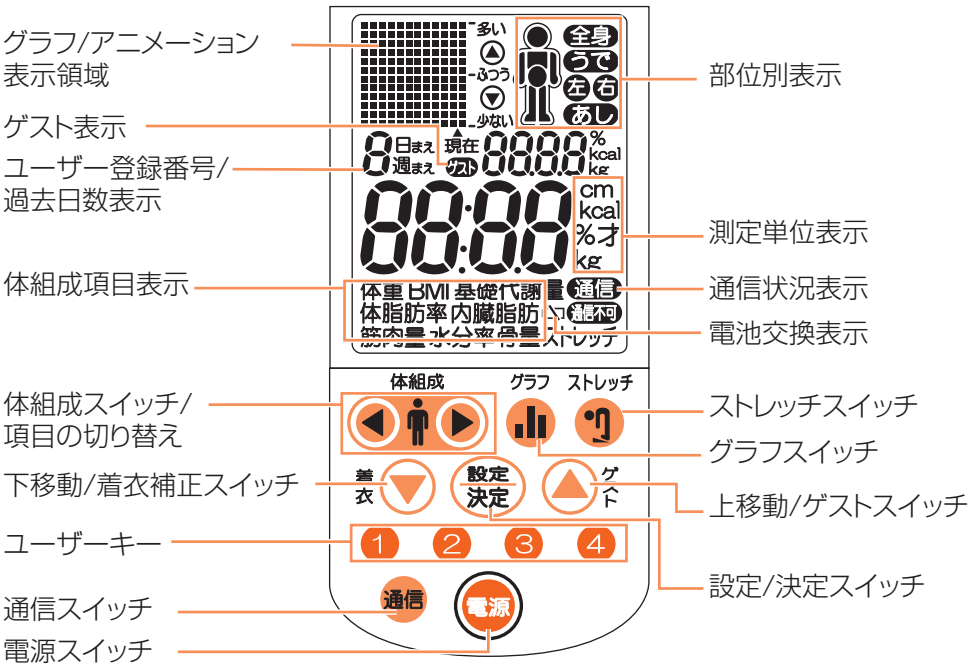
●スティック電極



●側面



表示部



ご使用のながれ

準備する
▶6ページ

① 電池を入れる
② 日時、お住まいの地域を設定する
③ 個人データを登録する

電源を入れる
▶12ページ

① 電源を入れる
※歩数計e-walkeylife2をお持ちの方は電源を入れる前に本製品にセットする

体重だけをはかる
▶11ページ

本製品に乗る

体重・体組成をはかる
▶12ページ

① ユーザーキーを押す
② 体重をはかる
③ 体組成をはかる
④ 本製品にデータを自動登録
（ゲストは除く）

◀▶を押してチェック

ストレッチをする
▶22ページ

①ストレッチスイッチを押してストレッチ開始
②ストレッチ判定を表示

柔軟度をはかる
▶26ページ

①スケールを取り付ける
②ユーザーキーを押す
③数値を入力する

データ通信
▶28ページ

e-walkeylife2に健身計測のデータをまとめて書きこむときに行います。
① ユーザーキーを押す
② 通信スイッチを押す

歩数計e-walkeylife2を本製品にセットしている場合は、e-walkeylife2にデータが自動的に保存されます。

さらに詳しく管理したい人は

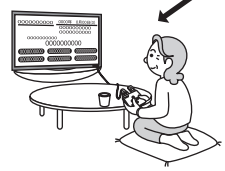
コナミスポーツ&ライフの e-エグザスシステムにより家庭とクラブのすべてのデータを管理します。

▶30ページ

歩数計e-walkeylife2（イーウォーキーライフ）

コナミスポーツクラブ
データサーバー

けんしんけいかく
健身計画TV



けんしんけいかく
健身計画2

WEB

テレビで管理したい人へ

パソコンで詳しく管理したい人へ

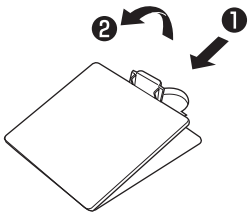
電池を入れる

本製品には、単3形アルカリ乾電池は付属しておりません。最初にお使いになるときは、市販の単3形アルカリ乾電池4本をご用意のうえ下記の手順で本製品にセットしてください。

● 電池をはじめて入れたときや交換したときは、日時とお住まいの地域を設定してください。

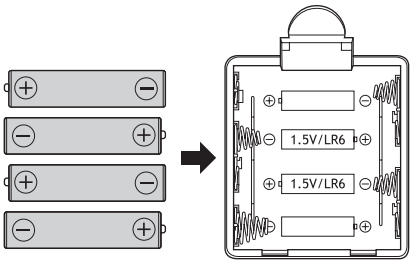
1 本体を裏返し、電池カバーをはずす

❶電池カバーのノブを矢印方向に押してロックを外します。
❷電池カバーを上方向に持ち上げます。



2 電池を右の図のように入れる

- 電池のプラス⊕とマイナス⊖の向きを確認し、正しく入れてください。
- バネの出ているほうが、「⊖」です。



3 電池カバーを閉める

①手順1の逆の手順で電池カバーを差し込みます。
②ノブをカチッと音がするまで押します。
- つづいて日時とお住まいの地域の設定を行います（▶7ページ）。

電池の交換と寿命について

● 電池を交換しても、個人データや測定の記録は消えません。
● が点灯したら、電池を新しいものと交換してください。電池は、4本同時に同じ種類のものと交換してください。
● 電池の交換は、本製品の電源を切ってから行ってください。
● 単3形アルカリ乾電池（LR6）をご使用ください。電池寿命（約1年…1日4回測定）アルカリ乾電池以外の電池もご使用になれますが、お使いの電池種類により電池寿命が異なります。
● お買い求めいただいた単3形アルカリ乾電池のパッケージの注意文などについても必ずお読みください。
● 使用済みの単3形アルカリ乾電池を処分するときは、各自治体の指示に従ってください。
● 電池を入れ替える際は、外してから30秒以上経過してから入れ替えてください。

日時・お住まいの地域を設定する

さまざまな測定の結果を役立てるために正しい日時を設定してください。また、本製品は、体重を正確に測定するために重力加速度の影響を補正します。お住まいの地域番号を正しく設定してください。

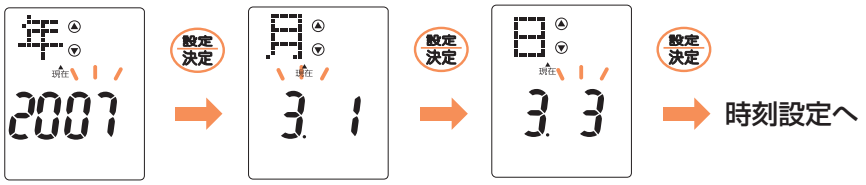
1 電源を押す　※電池を入れた直後は電源キーは不要です

- 本製品の電源が入ります。

2 現在の年(西暦)、月、日を設定する

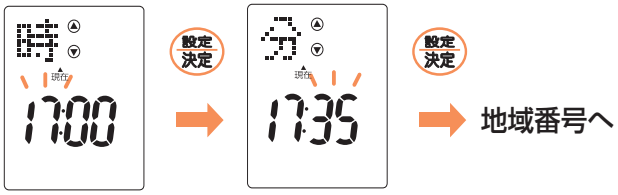
- それぞれ ▼ ▲ で選び、設定決定を押します。

※e-walkeylife2をお持ちの方は、e-walkeylife2に表示される日付・時間に合わせて設定してください。
※日付の設定を間違えるとユーザーキー入力時のエラーや、測定データが消える恐れがありますので正確に入力してください



3 現在の時刻(時、分)を設定する　(時刻は24時間制の表示です)

- それぞれ ▼ ▲ で選び、設定決定を押します。



4 ▼ ▲でお住まいの地域番号を選び、設定決定を押す

- 下の表でお住まいの地域番号を確認してください。

地域番号 1	北海道　青森県　岩手県　秋田県　宮城県　山形県　福島県 茨城県　栃木県　新潟県　富山県　石川県
地域番号 2	群馬県　埼玉県　千葉県　東京都　神奈川県　山梨県　長野県 福井県　静岡県　愛知県　岐阜県　三重県　滋賀県　京都府 大阪府　兵庫県　奈良県　和歌山県　島根県　鳥取県　岡山県 広島県　山口県　香川県　徳島県　高知県　愛媛県　福岡県 佐賀県　長崎県　大分県　熊本県　宮崎県　鹿児島県　沖縄県

- 設定が終わると、「済」が表示されたあと、自動的に電源が切れます。

日時・地域の設定をやり直す場合は、**電源OFF**状態で「**設定スイッチ**」を押してください。手順2の表示になりますので、手順2～4の操作を行ってください。

個人データを登録する

体組成をはかるには、生年月日、性別、身長、ウエスト（腹囲）のサイズをあらかじめ登録しておく必要があります。
4つのユーザーキーのそれぞれに1人分の個人データを登録できます。

- 個人データを登録していない方も、「ゲスト」として体組成をはかることができます。詳しくは、「体組成をはかる」（▶10ページ）をご覧ください。
- 登録を行う前に、あらかじめウエスト（腹囲）のサイズをはかってください。
- 身長は100～200cm、ウエストは30～150cmが設定範囲となります。

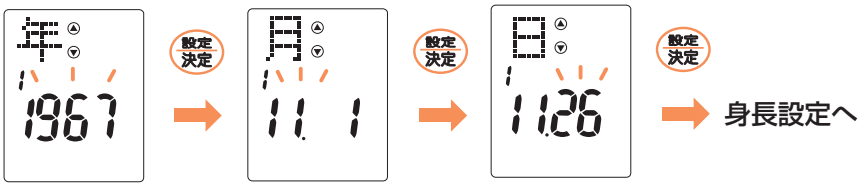
1 電源を押す

- 本製品の電源が入り、「**CAL**」が表示されたあと「**0.0kg**」が表示されます。

2 登録するユーザーキー（1 ～ 4 のいずれか）を押す

3 生年月日を設定する

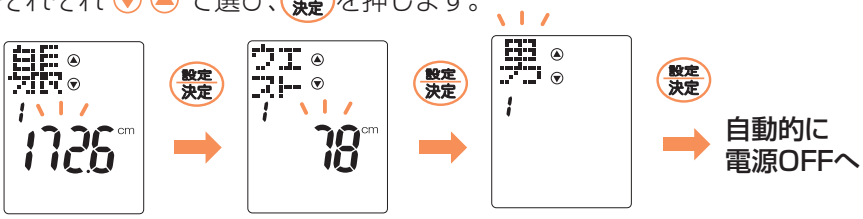
- 年→月→日をそれぞれ ▼ ▲ で選び、設定決定を押します。



上の画面は、1に登録する場合の表示例です。

4 身長・ウエスト（腹囲）・性別を設定する

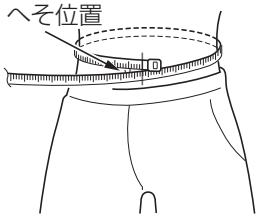
- それぞれ ▼ ▲ で選び、設定決定を押します。



- 登録が終わると、自動的に電源が切れます。

ウエスト（腹囲）サイズの計測

ウエスト(腹囲)サイズとは、「へそ」位置のおなかの周囲径のことです。
メジャーがへそに当たるように計測してください。



登録内容を変更する

ユーザーキーに登録した身長とウエスト（腹囲）サイズは、登録後も変更できます。
正確な計測を行うために正しいサイズを登録してください。

1 電源を押す

- 本製品の電源が入り、「**CAL**」が表示されたあと「**0.0kg**」が表示されます。

2 登録内容を変更したいユーザーキー（1〜4のいずれか）を押す

- 登録されている個人データが呼び出されます。

3 身長・性別が表示されているあいだに設定決定を押す

- 「身長」と「変更」が交互に表示されます。

4 ▼▲で「身長 変更」または「ウエスト 変更」を選び、設定決定を押す

- 変更画面が表示されます。

5 ▼▲で数値を入力し、設定決定を押す

- 「OK」が表示され、設定が変更されます。

登録内容を消去する

1 電源を押す

- 本製品の電源が入り、「**CAL**」が表示されたあと「**0.0kg**」が表示されます。

2 登録内容を消去したいユーザーキー（1〜4のいずれか）を押す

- 登録されている個人データが呼び出されます。

3 身長・性別が表示されているあいだに設定決定を押す

- 「身長」と「変更」が交互に表示されます。

4 ▼▲で「消去」を選び、設定決定を押す

- 確認画面が表示されます。

5 ▼▲で「OK」または「NO」を選び、設定決定を押す

- 「OK」を選択すると登録内容が消去され、「OK」が表示されたあと、自動的に電源が切れます。

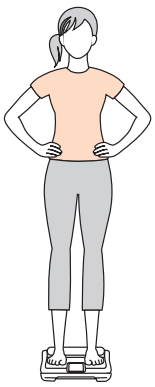
体組成をはかる

体組成は、脂肪、筋肉、骨、水分など身体を構成する組成分です。本製品は、体組成を全身、部位別にチェックします。
また、最大9週間のデータをグラフ表示でき、長期的な推移を確認できます。

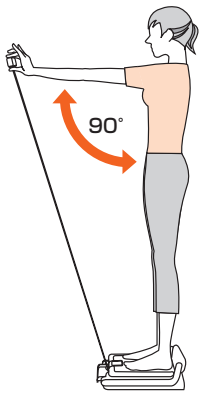
- 測定項目については「測定結果の見かた」（▶14ページ）をご覧ください。
- 本製品に個人データを登録していない方も「ゲスト」として測定できます。ただし、測定結果は保存できません。
- 本製品は135kgまでの表示となります。

正しい測定姿勢について

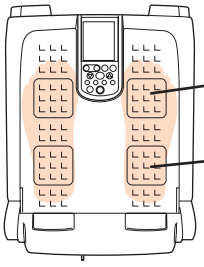
はじめに体重をはかり…



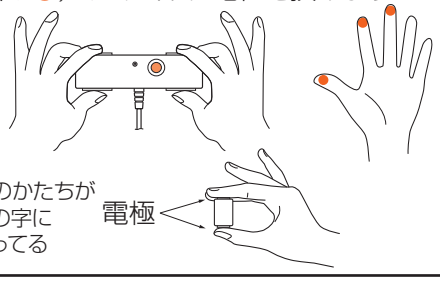
体組成をはかります



素足で乗り、両足をフット電極に乗せてください



人差し指、中指、親指の指先の中心部分（図の●）でスティック電極を挟みます



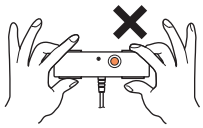
体組成をはかるときのご注意

- 腕を心臓の位置と同じ高さから前に伸ばすようにします。腕が高すぎたり低すぎたりすると正しく測定できないことがあります。
- 測定中は動かないでください。
- 測定中は、身体の力を抜き、膝、腕、背筋を伸ばしてください。
- 傾斜プレートは必ず0°にしてください

避けていただきたい測定姿勢

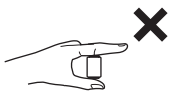
次のような姿勢で測定しないでください。体組成を正確に測定できない場合があります。

・スティック電極を正しく
はさんでいない

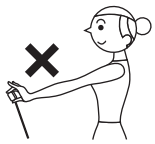


・電極を握っている

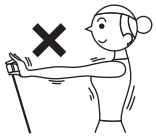
・指先で電極に触っていない



腕の角度が上げすぎたり、
下げすぎたりしている

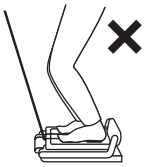


測定中に腕や身体を動かす

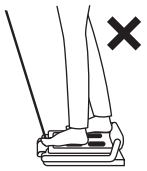


ひじが曲がっている

・座ったままの状態
・ひざが曲がっている状態



・足の位置が前方や後方の
フット電極に片寄ったり、
離れている



こんな時の測定には、ひと工夫を

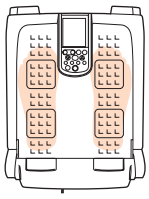
次のようなとき、安定した測定が行えず、エラーを表示したり、正しい測定値を示さないことがあります。

こんなとき	こうするとうまく測定できます
手のひらや足裏が乾燥している	ぬらしたタオルなどで手のひらや足裏を少し湿らせてから測定してください。
本製品の電極に触れると非常に冷たく感じる	しばらく暖かい部屋に放置するなどして電極を温め、触れても冷たく感じなくなってから測定してください。
身体や手のひらや足裏が非常に冷たく、血行が悪くなっている	身体や手のひらや足裏を温めるなどして血行が通常の状態に戻ってから測定してください。
運動直後で体温が高い	体温が正常に戻ってから測定してください。

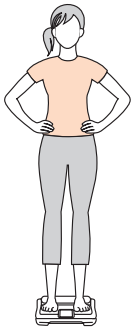
体重だけをはかる

・傾斜プレートを0°にする
・スティック電極が
本製品に収納された
状態で電源を入れる。

両足をフット電極に乗せる



「**CAL**」が点滅したあと
「**0.0kg**」が表示されたら乗る



※左右均等に体重をかけ、
身体をまっすぐにして
素足で乗ってください。

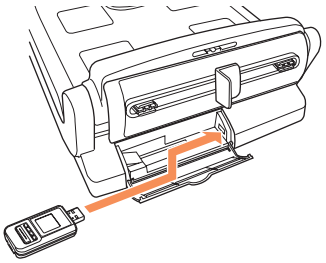
体組成をはかる

歩数計e-walkeylife2(イーウォーキーライフ)をお持ちの方は

測定結果をe-walkeylife2(別売)に保存できます。
e-walkeylife2は、メモリー機能を備えた多機能歩数計です。

1 必ず電源を入れる前に、e-walkeylife2を本製品背面のコネクタに差し込む

- e-walkeylife2と本製品の通信については28ページをご覧ください。

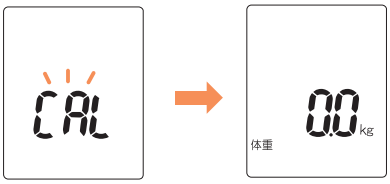


重要
- e-walkeylife2の抜き差しは、必ず本製品の電源を切ってから行ってください。
- e-walkeylife2以外の機器は差し込まないでください。

体組成をはかる

1 電源を押す

- 本製品の電源が入り、表示部に「**CAL**」が点滅したあと、「**0.0kg**」が表示されます。



重要
- 「0.0kg」が表示されるまでは、本製品に乗ったり、本製品を動かしたりしないでください。「CAL」(=calibration/キャリブレーション)点滅中は、正しい測定を行うための準備を行っています。

2 ユーザーキー(1〜4)を押す

- 登録した個人データが呼び出されます。(▶8ページ)
- e-walkeylife2を接続している場合は、e-walkeylife2との通信が行われ「通信」が点滅します。(▶28ページ)
- e-walkeylife2とユーザーキーの番号が異なる場合は、「ユーザーキー?」が点滅します。正しいユーザーキーを押してください。

ユーザー登録をしていないときは...

ゲストとして、個人データを一時的に設定し、体組成を測定できます。

▲ゲストを押し、生年月日、身長、ウエスト(腹囲)、性別の順に設定します。各項目は、▼ ▲ボタンで値を入力し、設定決定ボタンを押して設定します。

体重から着衣の重さを引くときは...

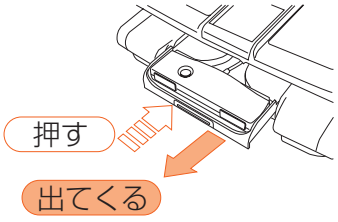
▼(着衣)を押し、が表示されたら、▼ ▲で着衣の重さを入力し、設定決定を押します。

3 素足で本製品に乗る

- 体重の測定が始まります。測定が終わると、ピピッと鳴り、体重が表示されます。

重要
- 必ず素足で測定してください。靴下やストッキングを着用していると正しい測定が行えません。また体重測定時は体を動かさないでください。

4 が表示されたら、スティック電極を取り出す



5 正しい測定姿勢をとる(▶10ページ)

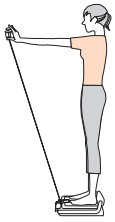
・人差し指、中指、親指で電極を挟みます

横から見た図
指をコの字にする

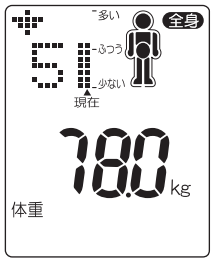
・腕は心臓の高さで肘を曲げない

・力を入れない

・測定中は動かない



6 スティック電極の測定を押し、体組成を測定する



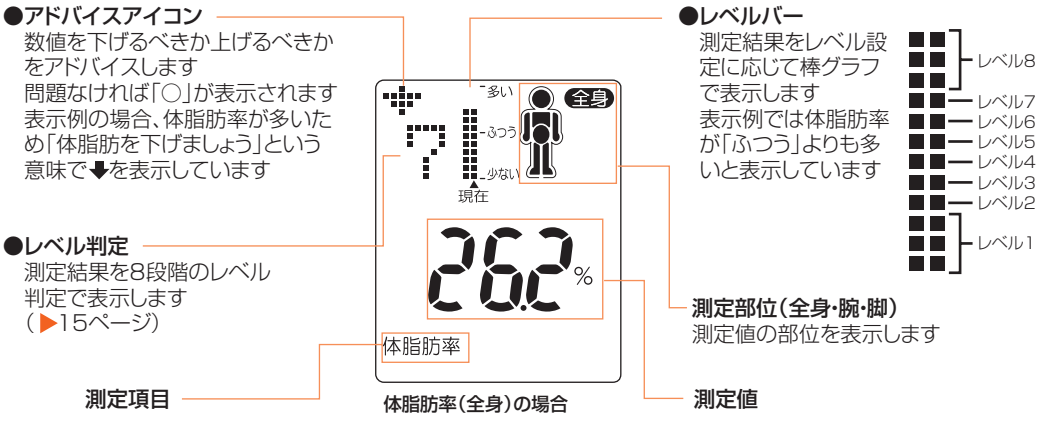
- 測定には、10秒ほどかかります。測定が終わると、ピピッと音が鳴り、結果が表示されます。
- 登録しているユーザーで測定した場合は、測定結果は自動的に本製品に保存されます。
- e-walkeylife2を接続している場合は、e-walkeylife2に測定結果が自動的に保存されます。
- 本製品ならびにe-walkeylife2は1日1回最新データのみ保存されます。
- 測定が終わったら、本製品から静かに降りてください。

7 測定結果を確認する

- 測定結果の見かたについては、14ページをご覧ください。

測定結果の見かた

体組成の測定が終わると測定結果が表示されます。



測定結果の表示中に◀ ▶を押して、各測定項目の結果表示に切り替えることができます。

操作を行わなくても、10秒すると次の測定項目の結果表示に切り替わります。

「体重」～「推定骨量」まで自動で切り替わりますが、しばらく操作をしないと節電のため自動的に電源がOFFになります。◀ ▶を押して項目を移動して確認してください。

体重 → BMI → 基礎代謝量

→ 体脂肪率 全身 → 右うで → 左うで → 右あし → 左あし

→ 内臓脂肪断面積指数

→ 筋肉量 全身 → 右うで → 左うで → 右あし → 左あし

→ 推定水分率 → 推定骨量

メモ

●体組成ってどうして測るの？

本製品はBIA法(生体インピーダンス法)を用いて体組成を測定しています。

人の身体は水分が多く電気を通しやすい除脂肪組織と電気を通しにくい脂肪組織で構成されています。

そのため、電気抵抗をはかることで脂肪とそれ以外の割合を求め体組成を推定します。それをBIA法といいます。

本製品は手足間で異なる複数の微弱電流を流し、電気抵抗値を測定し身長や体重も合わせ、

数多くのCTスキャンや骨密度を測るDXA法などの統計データの相関をもとに、体組成を推定しています。

レベル判定について

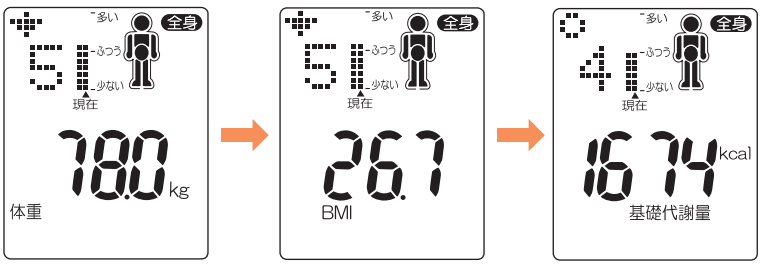
それぞれの測定項目を8段階でレベル判定を行います。
レベル判定は目盛が「1」に近いほど「少ない」、「8」に近いほど「多い」などと判定されます。
目安として、「3」または「4」のレベル判定であれば普通です。

	少ない		普通		多い			
測定項目＼レベル	1	2	3	4	5	6	7	8
体重	低体重	低体重	普通体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI	低体重	低体重	普通体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
基礎代謝量	少ない	やや少ない	普通	普通	やや多い	多い	多い	多い
体脂肪率	非肥満	非肥満	非肥満	非肥満	軽度肥満	軽度肥満	中等度肥満	重度肥満
うでの脂肪率	非肥満	非肥満	非肥満	非肥満	注意	注意	要注意	要注意
あしの脂肪率	非肥満	非肥満	非肥満	非肥満	注意	注意	要注意	要注意
内臓脂肪指数	非肥満	非肥満	非肥満	非肥満	注意	注意	要注意	要注意
筋肉量	少ない	やや少ない	普通	普通	やや多い	多い	多い	多い
うでの筋肉量	少ない	やや少ない	普通	普通	やや多い	多い	多い	多い
あしの筋肉量	少ない	やや少ない	普通	普通	やや多い	多い	多い	多い
推定水分率	少ない	やや少ない	普通	普通	やや多い	多い	多い	多い

体重　BMI（体格指数）　基礎代謝量

測定項目の説明は19ページをご参照ください

体　重　　BMI　　基礎代謝量

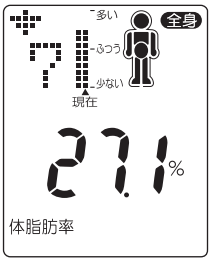


※体重のレベル判定はBMI（体格指数）と同じ判定になっています。

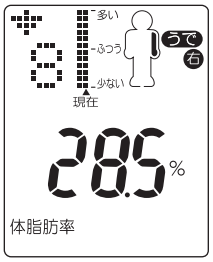
体脂肪率

測定項目の説明は19ページをご参照ください

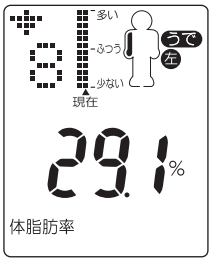
体脂肪率



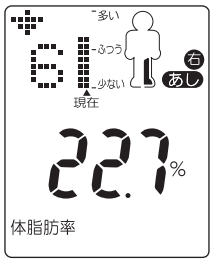
右うで脂肪率



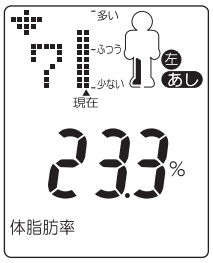
左うで脂肪率



右あし脂肪率



左あし脂肪率

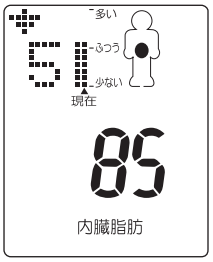


※全身の体脂肪率は、体重に対する脂肪率を算出しています。
※左右のうで/あしの脂肪率は、部位の重さに対する脂肪率を算出しています。
　例えば、「右うで」なら、「右うで」の重さに対する「右うで」だけの脂肪率を表しています。

内臓脂肪断面積指数

測定項目の説明は20ページをご参照ください

内臓脂肪断面積指数

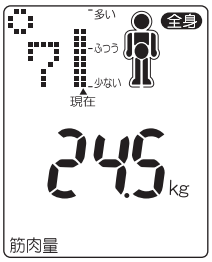


※腹囲（へそ位置）の内臓脂肪の断面積をわかりやすく指数で表しています。

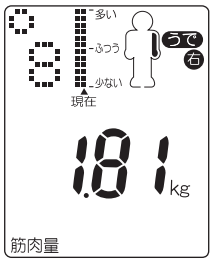
筋肉量

測定項目の説明は20ページをご参照ください

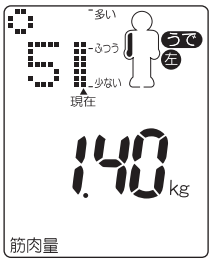
筋肉量



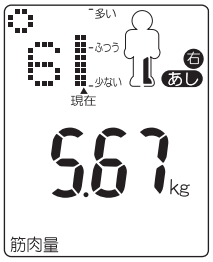
右うで筋肉量



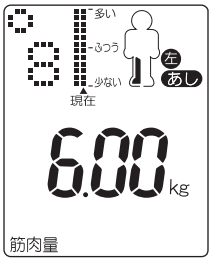
左うで筋肉量



右あし筋肉量



左あし筋肉量

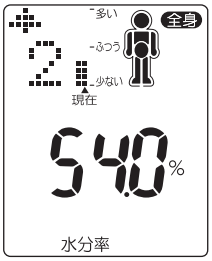


※筋肉量は、骨格筋の筋肉量を算出しています。
※全身の筋肉量は、左右のうで/あしの筋肉量＋体幹部の筋肉量となります。

推定水分率

測定項目の説明は
21ページをご参照ください

推定水分率

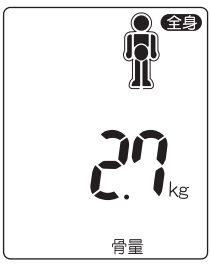


※推定水分率は、体重に対して体内に含まれる水分の割合を算出しています。

推定骨量

測定項目の説明は
21ページをご参照ください

推定骨量



※推定骨量とは骨全体に含まれるカルシウムなどの量のことで、身長など体格に大きく左右されます。そのため、推定骨量のレベル判定は、表示していません。

測定結果の推移を見る

ユーザー番号で登録しているデータや、歩数計e-walkeylife2に記録しているデータを見ることができます。

本製品は、長期間(9 週間)の測定データ管理を画面で簡潔に行うことを目的にしているため、測定データを日単位 /1 日～ 6 日前と週単位 /1 週間(7 日)前～ 9 週間前)※に分けて保存しています。
※週単位のデータは、その週の一番古いデータを代表値として保存します。たとえば月、火、水…と毎日測った場合は、月曜日のデータがその週のデータとして保存されます。

本日の測定結果を表示する

● 歩数計e-walkeylife2をお持ちの方は、電源を入れる前に本製品にセットしてください。(▶28ページ)

1 電源 **を押す**

- 本製品の電源が入り、「**CAL**」が表示されたあと「**0.0kg**」が表示されます。

2 **測定結果を見たいユーザーキー(1～4のいずれか)を押す**

- 登録されている個人データが呼び出されます。

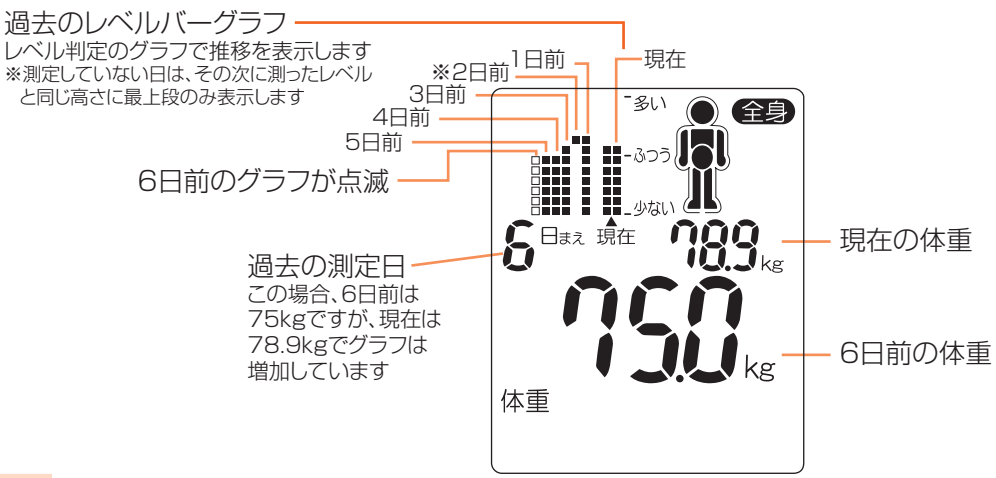
3 **身長・性別が表示され、「0.0kg」の表示になってから** **を押す**

- 測定履歴画面が表示されます。

4 ◀ ▶ **を押して、見たい測定項目に切り替える**

5 ▼ ▲**を押して、測定結果を見たい日に切り替える**

今日 → 1日前 → 2日前 ···· 6日前 → 1週間前 → 2週間前 ···· 9週間前



ご注意

1週間 (7日) 以上経過したデータは週単位の保存に移行するため、日単位のデータは失われます。
7日以降も日単位の測定データを保存する場合は、下のいずれかの方法で保存できます。
①測定時にe-walkeylife2を接続してから測定する
②1週間以内にe-walkeylife2を接続して「通信」で書き込みを行う

体組成について

体組成とは、脂肪、筋肉、骨、水分など身体を構成する組成分です。
ここでは、各測定項目の用語を説明しています。参考までにお読みください。

■ BMI（体格指数）とは

BMIは、肥満か痩せかを判定するための指数として、最近では国際的にも通用しています。これは、一般には体脂肪量とよく相関するとされています。
BMIは、Body Mass Indexの略で、体重(kg)÷身長(m)^{2}で割り出します。20歳以上の理想的なBMIは、22とされています。18.5未満は低体重、18.5～24.9は普通体重、25.0以上は肥満と判定されます。

■ 基礎代謝量とは

基礎代謝量とは、呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど生きていくために最低限必要な活動のために消費しているエネルギーの量です。基礎代謝量は、通常、1日の総エネルギー消費量の約70%を占めます。
基礎代謝量が高い人は、脂肪が燃えやすい身体で肥満になりにくく、低い人は、脂肪が燃えにくい身体で太りやすいといわれます。
基礎代謝量を高めるには、比較的動きの緩やかな運動で筋肉（赤筋：姿勢維持などの長時間のゆっくりした運動に適している筋肉）を鍛えるのが効果的です。
筋肉は、基礎代謝量のエネルギー消費がもっとも多く、筋肉の量によって基礎代謝量は大きく左右されると考えてよいでしょう。同じ体重でも脂肪が少なく筋肉の多い人の方が基礎代謝量が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。

■ 体脂肪とは

体脂肪は、身体に付いた脂肪（体内の脂肪組織）のことです。体脂肪は、活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から身体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪が多すぎると、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因にもなります。
体脂肪率とは、体重に対する体脂肪の割合のことです。見た目が痩せていて体重が適正であっても、体脂肪率が高いと肥満といえます。男性は20%、女性（15歳以上）では30%を超えると肥満と判定されます。
食事のコントロールだけでは筋肉も落ちてしまい、効果的な減量とはいえません。食事と運動の両面から脂肪を減らしましょう。

■ 内臓脂肪断面積指数とは

内臓脂肪は、内臓の周囲につく脂肪のことです。内臓脂肪断面積とは、腹部（へそ部）の内臓脂肪の断面積のことです。これまで、内臓脂肪を把握するには、病院でのCT撮影などを必要としましたが、本製品は、それをわかりやすい指数で表示します。

近年、皮下脂肪型の肥満よりも内臓脂肪型の肥満のほうが健康に悪影響を与えることが注目されています。内臓脂肪が増えると、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病になりやすいだけではなく、内臓脂肪自身がアディポサイトカインという物質を分泌することにより直接的に動脈硬化が進むことが明らかになったからです。

内臓脂肪は、男性に蓄積しやすく、また加齢と共に蓄積しやすくなるといわれています。しかし、この内臓脂肪は、有酸素運動とバランスの取れた食事で比較的簡単に減らすことができます。肥満解消やその他の生活習慣病予防や改善のためにも、運動や食事に気を配りましょう。

■ 筋肉量について

人体には、約450もの筋肉（骨格筋、心筋、平滑筋）があり、一般成人では性別や年齢により多少の差はありますが、体重の筋肉量として約30～40%を占めています。本製品では運動により高められる骨格筋のみを算出しています。筋肉量は減ると基礎代謝量が低下し、エネルギー代謝も低下します。これが、脂肪燃焼の妨げとなり、より肥満を引き起こしやすくなります。また、筋肉量は、加齢とともに筋繊維の太さや数も減少し、白筋とよばれる短時間の速い運動に適している筋肉の占める割合が減少、赤筋とよばれる姿勢維持などの長時間のゆっくりした運動に適している筋肉の占める割合が増加します。しかし、老化による筋肉量低下の程度は、身体部位によって異なります。日常でどのくらいその部位を使用しているかによって異なると考えられます。どの部位の筋肉を維持、増強するべきかをきちんと把握して効果的なトレーニングを行いましょう。

■ 推定水分率について

水分率とは、血液、リンパ液、細胞間液、細胞内液などの体内に含まれる水分の割合のことです。体重に対する「推定水分率」を表示しています。
体内の水分は、栄養分を運んだり老廃物を回収するなどの働きを担っています。水分率は体重の50～60%を占めていますが、食事や水分の摂取、また女性では身体のリズムにより一時的に増加する場合があります。筋肉の量が多くなると水分率が高くなり、体脂肪が多くなると水分率も低くなります。水分補給を十分にとりながら運動しましょう。

■ 推定骨量について

骨は、あまり変化しないもののように思われがちですが、新しい骨をつくりだしたり、身体にカルシウムを送り出したりと、常に活発に活動しています。
骨量とは、骨全体に含まれるカルシウムなどの量のことです。
骨量は、加齢と共に減少していきますが、その他無理な食事制限によるダイエットも骨量の低下を招きます。適度な運動とカルシウムの摂取、またその吸収を高めるビタミンDの摂取などにより骨量を維持しましょう。
推定骨量はカルシウムを含んだミネラルの量をいい、DXA(二重エネルギーX線吸収測定法)装置による骨密度測定との相関をもとに、統計的に推定した数値を表示しています。推定骨量は、身長をはじめとする体格に左右されることが多く、平均値よりも推定骨量が多いから良い、少ないから悪いと一概に言えるものではありません。数値よりも、推定骨量が少なくなっていないかの推移の観察にご活用ください。

推定骨量の平均値　　単位：kg

男性	身長164.9cm以下	身長165.0～174.9cm	身長175.0cm以上
	2.1kg	2.5kg	2.9kg

女性	身長149.9cm以下	身長150.0～159.9cm	身長160.0cm以上
	1.7kg	2.0kg	2.3kg

ストレッチをする

本製品の表示にしたがって、傾斜プレートを利用した6種類（7種目）のストレッチ運動を行うことができます。また、ストレッチが終わると、しっかり柔軟体操を行ったかどうか、A、B、Cの3段階評価が表示されます。
● ストレッチを安全に行うために下記の注意事項を必ずお読みください。

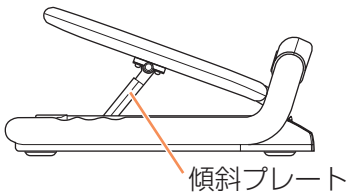
⚠ストレッチを行うときの注意事項

- 他の治療器と同時に使用しないでください。気分が悪くなったり、体調不良を起こすおそれがあります。
- 幼児やご自分で意思表示できない方へのご使用は避けてください。事故の原因になります。
- 急に強い角度でストレッチを行わないでください。ふくらはぎの筋肉やアキレス腱を損傷するおそれがあります。ストレッチの前に軽く身体をほぐしてください。
- ストレッチを行うときは、ボールペンなど先のとがったものをポケットに入れないでください。けがの原因になります。
- 本製品は、水平で本製品ががたつかない場所で、背後に壁のある場所に設置してください。また、畳やじゅうたん等のやわらかい敷き物の上では使用しないでください。事故の原因になります。
- 傾斜角をつけた本製品に乗るときは、かかとをヒールガードのクッションに着けるようにしてゆっくり乗ってください。先端部や端のほうに乗らないでください。事故の原因になります。
- 食事の前後や喫煙をしながらのご使用はおやめください。気分が悪くなったり、体調不良を起こすおそれがあります。
- ストレッチは、以下のことに注意して行ってください。
  1. 急に筋肉を伸ばさない。
  2. 反動をつけない。
  3. 痛い手前でとめる。
  4. 呼吸をとめない。
- 傾斜プレートが確実に固定されていることを確かめてから乗ってください。
- 無理な傾斜角は設定しないでください。
- 傾斜プレートを収納するとき、指を挟まないようご注意ください。
- 小さなお子様が本製品で遊んで指や手を挟まないように手の届かないところに保管してください。
- 傾斜角を設定してから本製品に乗るときは、必ず壁などに手をそえながらゆっくり乗ってください。
- ヒールガードの角度をあわせるときは、指を挟まないように注意してください。

ストレッチをする

1 傾斜プレートをセットする

- 傾斜角は、10°、15°、20°、25°、30°の5段階から選べます。ふくらはぎに少し痛みを感じる程度の無理のない角度に調節してください。
- e-walkeylife2をお持ちの方で、柔軟度のデータを保存する方は、電源を入れる前にe-walkylife2を本製品にセットしてください。

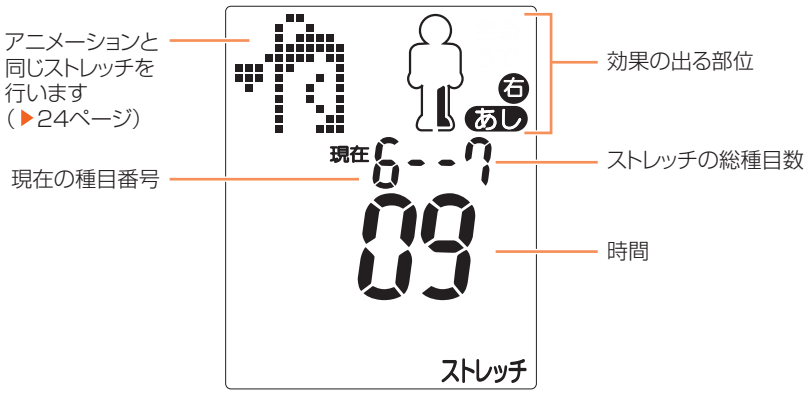


2 電源を押す

- 本製品の電源が入り、「**CAL**」が表示されたあと「**0.0kg**」が表示されます。

3 を押す

- ストレッチモードが始まります。本製品に乗り、画面の表示にしたがって、ストレッチを行ってください。ストレッチのしかたについては、24ページをご覧ください。
- ストレッチが終わると、判定が表示されます。



4 柔軟度をはかる

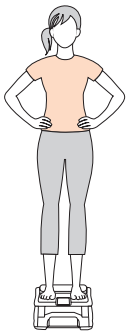
- 26ページの手順4～6を行ってください。

ストレッチのしかた

6種類（7種目）のストレッチを下記の順番で行います。

❶ 垂直立ち

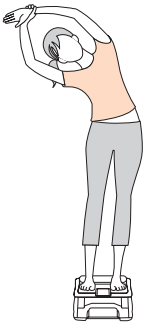
背筋を伸ばし、まっすぐに立ちます。



時間
30秒

❷ 腕・腹斜筋

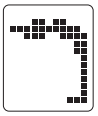
左手で右手首を持ち、10秒間引っ張ります。つづいて、右手で左手首を持って10秒間引っ張ります。

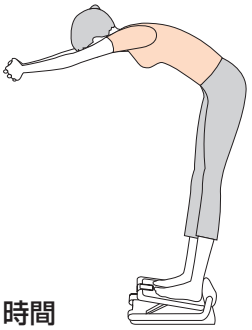


時間
10秒×2

❸ 背中

両手を組んで前に出します。

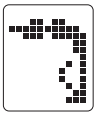


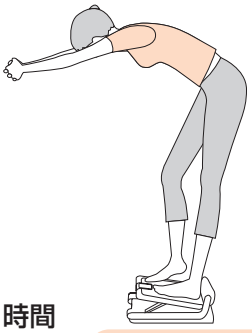


時間
10秒

❹ 背中

両手を組んで前に出し、片ひざを軽く曲げます。ピッピッという音に合わせて左右交互に繰り返します。

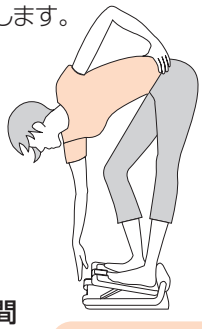




時間
10秒　動的ストレッチ

❺ 脚のストレッチ

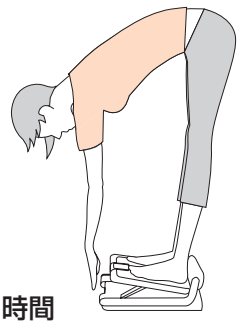
片ひざを軽く曲げ、ひざを曲げた方の腕を下に伸ばします。ピッピッという音に合わせて左右交互に繰り返します。



時間
10秒　動的ストレッチ

❻ 立位前屈

息をはきながら前屈をします。

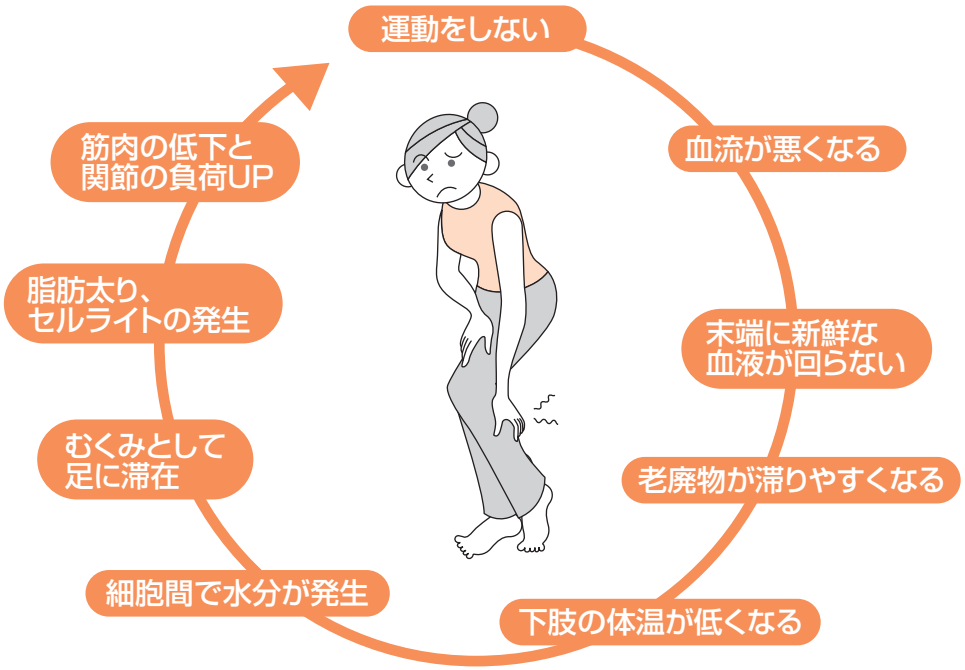


時間
5秒

ストレッチが終わると、「**A（良い）**」「**B（ふつう）**」「**C（がんばろう）**」の3段階で判定が表示されます。動的ストレッチはしっかり体重を移動したかどうかを、それ以外の静的ストレッチはバランスを保ってどれだけ動いていないかを判定しています。

ストレッチについて

足は、第2の心臓と呼ばれ、足を流れる血液やリンパ液を心臓に送る血流ポンプの役目を果たしています。
運動不足などにより足の筋肉の伸縮活動が鈍くなると、足を流れる血液やリンパ液の流れが悪く、末端にまわる新鮮な血液の量が不足していきます。
そして、足には老廃物が滞りやすく、代謝活動（細胞が栄養素と酸素を使って熱を生み出す活動）が低下し、冷え性やむくみが起きやすくなり、やせにくい脂肪太りやセルライトができる原因になります。
むくみ、冷え症、セルライトの解消には、ウォーキングなど毎日の適度な運動や入浴、ストレッチが有効と言われています。
毎日少しずつでも運動を行い、その後は緊張しきった筋肉をストレッチを行って柔軟性のある正しい状態にしましょう



柔軟度をはかる

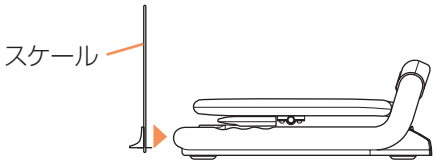
柔軟度の目安となる体前屈を行い、その測定結果をe-walkeylife2（別売）に記録できます。測定の流れについては、5ページをご覧ください。
体前屈は、本製品のスケールを使い、立ってはかる「立位体前屈」と座ってはかる「座位体前屈」が行えます。

スケールをセットする

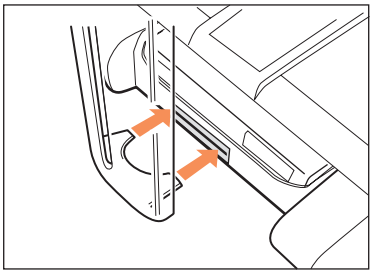
下の図のようにスケールを本製品にセットします。

⚠
- 立位体前屈は、過度に前傾すると転倒するおそれがあります。ご使用になる方によっては、座位体前屈で測定してください。
- スケールのカーソルを指定方向以外に力を加えないでください。破損の原因となります。

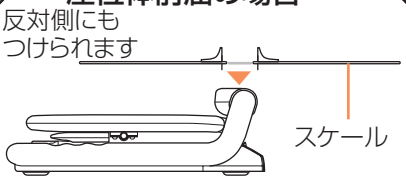
立位体前屈の場合



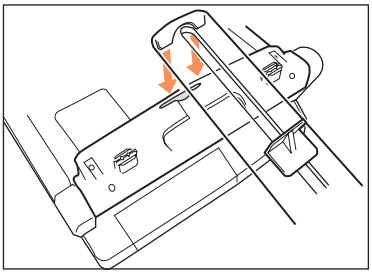
スティックトレイのところに挿し込みます



座位体前屈の場合

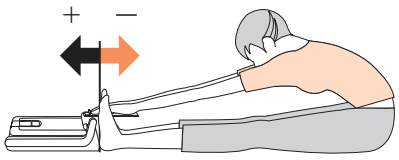


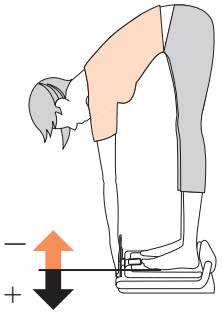
ヒールガードのところに挿し込みます



柔軟度をはかる

指先をのばして両手をそろえ、息をはきながらゆっくり前屈します。スケールのカーソルを指先で押し出します。
台と足が接している面を基準（0cm）とし、それより上を「－（マイナス）」、下を「＋（プラス）」とします。本製品の測定範囲は、－14cmから＋28cmです。





柔軟度結果を記録する

体前屈の柔軟度結果をe-walkeylife2（別売）に保存できます。
健身計測本体には保存されません。

1 e-walkeylife2をお持ちの方は、電源を入れる前に、本体背面の接続コネクタにe-walkeylife2を差し込む

- e-walkeylife2と本製品の通信について、詳しくは28ページをご覧ください。

2 電源を押す

- 本製品の電源が入り、「**CAL**」が表示されたあと「**0.0kg**」が表示されます。

3 を2回押す

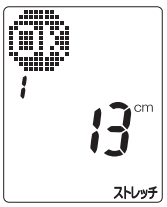
4 柔軟度結果を記録するユーザーキーを押す

- 入力画面が表示されます。

※ストレッチモードから続けて柔軟度をはかる方は、ここから始まります。
※e-walkeylife2を接続しないときは、この項目から先に進むことができません。

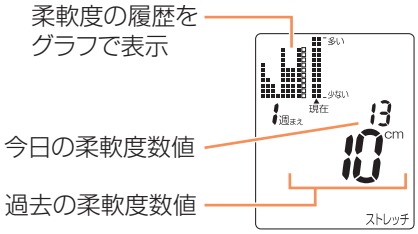
5 ▼ ▲で柔軟度結果を入力し、設定決定を押す

- 「OK」が表示され、柔軟度の前屈結果を記録します。

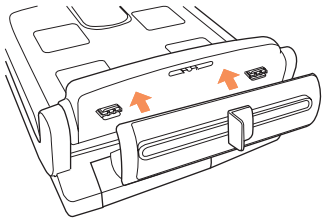


6 記録が完了すると、過去の柔軟度結果が表示されます。

- 過去の柔軟度結果が表示されます。
- 過去の柔軟度の前屈結果がない場合は、グラフは表示されません。



7 スケールを収納する



通信する

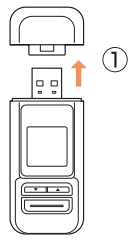
本製品は、歩数計e-walkeylife2(別売)を接続してお使いになれます。e-walkeylife2（別売）は、メモリー機能を備えた多機能歩数計です。
e-walkeylife2を接続して体組成測定を行うと、e-walkeylife2に測定結果を自動的に保存できます。e-walkeylife2を本製品に接続しないで測定した場合でも、あとから手動で通信（データの読み込みと書き込み）を行うことで本製品に保存されている測定記録をe-walkeylife2にまとめて保存することができます。

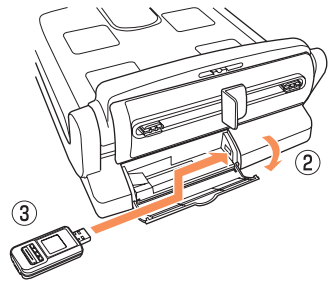
歩数計 e-walkeylife2 を接続する

● e-walkeylife2の抜き差しは、必ず本製品の電源を切ってから行ってください。

1 e-walkeylife2を接続する

①e-walkeylife2のキャップを取り外す
②本製品背面のカバーを開ける
③本製品の電源を入れる前に、e-walkeylife2を本体背面の接続コネクタに差し込む
※e-walkeylife2以外のUSB機器は、接続しないでください。





2 電源を押す

- 本製品の電源が入り、「**CAL**」が表示されたあと「**0.0kg**」が表示されます。

3 個人データを登録している方 → ユーザーキー(1〜4のいずれか)を押す
個人データを登録していない方 → ▲ゲストを押す

- e-walkeylife2が認識され、「通信」と表示されます。
- 体組成の測定が終わると、測定結果がe-walkeylife2に自動的に保存されます。

本製品表示部に「通信不可」と表示されたときは

本製品にe-walkeylife2を接続していないとき、または接続していても通信ができないときは本製品表示部に「通信不可」と表示されます。
本製品の電源を切り、e-walkeylife2を抜いて接続し直してください。

本製品表示部に「ユーザーキー？」と表示されたときは

本製品にe-walkeylife2を接続しているとき、異なるユーザーキーを押すと、本製品表示部に「ユーザーキー？」と表示されます。その場合は、正しいユーザーキーを押してください。正しいユーザーキーを押すと、ユーザーキー番号が表示されます。

手動で通信する

e-walkeylife2を本製品に接続しないで測定した場合でも、あとから手動で通信されている測定記録をe-walkeylife2にまとめて保存することができます。

1 **e-walkeylife2を本製品に接続し、電源を押す**

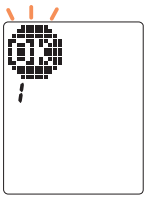
- 本製品の電源が入り、「**CAL**」が表示されたあと「**0.0kg**」が表示されます。
- 接続のしかたについては、28ページを参照してください。

2 **個人データを登録しているユーザーキー（1〜4のいずれか）を押す**

- e-walkeylife2が認識されます。

3 **「0.0kg」表示になったら通信を押す**

- e-walkeylife2との通信が行われ、本製品に保存されている測定結果がe-walkeylife2に保存されます。通信が終わると、「OK」と表示されます。

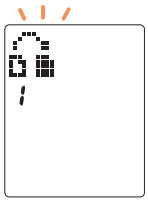


接続についてのご注意

本製品の電源が入っているときにe-walkeylife2を抜き差しすると、e-walkeylife2に保存されているデータが消失する場合がありますので絶対に行わないでください。取り扱いには十分注意してください。

通信中の表示について

本製品とe-walkeylife2が通信（データの読み込みと書き込み）をしている場合には、本製品の表示部に下記のようなアニメーションが表示されます。



e-walkeylife2 で広がる健康管理

本製品に接続するe-walkeylife2は、健康管理がもっと便利にもっと続けやすくなるように開発された多機能歩数計です。e-walkeylife2をさまざまな機器に接続することで運動量や身体データを管理いただけます。

家庭で健康管理

■歩くをもっと楽しく！　e-walkeylife2（イーウォーキーライフ2）

多機能歩数計「e-walkeylife2」はウォーキングの「歩く」、ジョギングの「走る」を別々にカウントし、消費カロリーを自動算出する機能を備えています。歩数の目標設定や、14日間の履歴確認、1年間のデータ保存ができます。USB接続端子で、本製品の体組成データや柔軟度のデータを保存。さまざまな対応機器に接続し、データ互換を行います。

■テレビで健康チェック　健身計画TV（けんしんけいかくテレビ）

e-walkeylife2に保存されているデータをご家庭のテレビにつないで簡単に見ることができるツールです。歩数の運動推移や毎日の消費カロリー、東海道五十三次の道中を旅するウォーキングマップなど、パソコンの苦手な方にも簡単に楽しく健康を管理いただけます。

■パソコンで健康チェック　健身計画2（けんしんけいかく2）

パソコンで本格的に健康管理するPCソフトです。e-walkeylife2に保存されているデータをもとに運動量や身体データを詳細にチェック。食事コントロールに役立つカロリーチェックなどもあり、長期に渡る管理に役立ちます。また、インターネットに接続してコナミスポーツクラブのデータにアクセスし、クラブでのデータも閲覧できます。

クラブで健康管理

■スポーツクラブでの運動量をチェック

コナミスポーツクラブでは、最大限の運動効果が得られるITトレーニング機器での運動量や業務用体組成計「ボディスキャン」での測定データをデータベースで保存します。
e-walkeylife2を持ってクラブに行き、帰りはクラブで運動したデータをe-walkeylife2に保存して自宅で見ることができます。

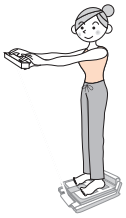
このように、「e-walkeylife2」は、あらゆるライフシーンに溶け込みながら、日常生活の運動量、スポーツクラブでの運動量、家庭での運動量、そして体組成計で測定した身体情報など、全てを繋ぐ中心となっており、生活全般におけるKONAMIの健康管理システム「e-エグザス」のキーアイテムとして毎日しっかりサポートします。
くわしくはコナミスポーツ&ライフホームページをご覧ください。

家庭で健康管理

身体チェック

健身計測

ストレッチ機能
付き体組成計。
内臓脂肪などを
測定できます。



日常生活での運動量

e-walkeylife2

USB接続型多機能
歩数計。
個人認証端末としての
機能もあります。

USB接続

テレビで健康管理

健身計画TV

テレビ接続型
健康管理ツール。
手軽に健康管理
ができます。

パソコンで健康管理

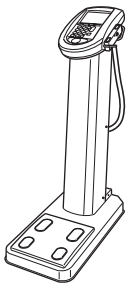
健身計画2

パソコン接続型
健康管理ソフト。
長期に履歴を
保存できます。

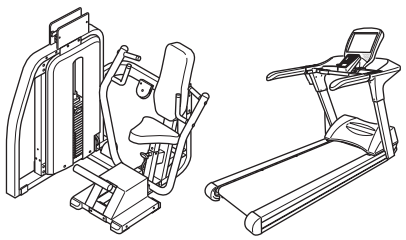
クラブで健康管理

コナミスポーツクラブ内での運動量やクラブ内に設置している高機能体組成計「ボディスキャン」での測定データを記録します。

クラブでの測定



クラブでの運動



WEB

こんなときは

修理をご依頼される前に、次の点をお調べください。下記の点検・処置をしても改善されないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

- ご自分での修理は、絶対にしないでください。
- 修理に出される場合には、必ず保証書をご提示ください。なお、保証書はよくお読みください。

こんなときは	原因	対処方法
電源を入れても何も表示されない	電池が入っていない	電池を入れてください（詳細は6ページ）。
	電池の方向を間違えている	プラス（⊕）マイナス（⊖）を正しい向きで入れてください（詳細は6ページ）。
	電池が消耗している	電池を交換してください（詳細は6ページ）。
コードが自動に巻き取られない	コードがよじれている、またはコードが片寄って巻き込まれている	コードを一度引き出し、再度巻き取ってください。
体重の値が異常に多く（少なく）表示される	床面がやわらかいところ（畳やじゅうたんなど）で測定している	フローリングなど、固く平らな床面で測定してください。
	床面に凹凸のあるところで測定している	
体組成が異常に多く（少なく）表示される	測定姿勢が悪い	足・手の電極をしっかり踏んで（挟んで）いるか確認してください（詳細は10ページ）。
		腕を心臓より高く上げていないか確認してください（詳細は10ページ）。
		腕に力が入っていないか確認してください（詳細は10ページ）。
		運動後などで体温が上がっていないか確認してください（詳細は11ページ）。
	ストッキングや靴下を履いている	必ず素足で測定してください（詳細は10ページ）。
	手足が乾燥していたり、冷たくなっている	ウェットティッシュなどで手足にうるおいを持たせたり、暖めて血行をよくして測定してください（詳細は11ページ）。
	次のことが該当する方 ・成長期の児童 ・風邪などで発熱中の方 ・人工透析患者 ・妊娠中の方 ・骨の密度が異常に低い方	平均的な統計数値から、測定数値の差が大きく出る可能性があります。数値よりも変化の傾向をチェックするようにしてください。
1日の間で数値の変動が大きい	1日の中で体内水分量の変化が時間帯、食事の前後でも変わるため	より正確な測定のために身体が安定している昼食前のできるだけ同じ時刻に測定を行うことをおすすめします。
e-walkeylife2に測定データが保存されない	健身計測とe-walkeylife2の日付設定が違う	日付の設定が相互に違うと記憶できないことがあります。日時が正しく設定されているか確認してください（詳細は7ページ）。
	電源を入れてからe-walkeylife2をセットしている	e-walkeylife2は必ず電源を入れる前にセットしてください。途中でe-walkeylife2をセットした場合は、通信スイッチを押してください。 ※e-walkeylife2を取り外す際は、必ず電源を切ってから外してください。

エラー表示

測定中または使用中に以下のような表示がされたら、対処方法に従って対処してください。

表示	原因	対処方法
-LL	本器の下に物が詰まっているか、何かに当たって、本器が浮いた状態で電源を入れた。	水平な床に置いて他の物が触れていない状態で電源を入れてください。
-HH	本器の上に物が乗った状態で電源を入れた。	何も乗っていない状態で電源を入れてください。
---	重量値がー600g（マイナス600g）以下になっている。	電源を入れなおしてください。
---	重量値が最大計量値の135kgを超えている。	体重が135kgを超える方の測定はできません。
E-1	フット電極、スティック電極との接し方が不十分。 測定姿勢が不安定。 指や足裏が乾燥している。	指、足裏をしっかりと電極に当ててください。 身体を動かさずに測定してください。 ぬれタオルなどで指、足裏をしめらせてください。
E-2	BMIが表示可能範囲外。	設定した個人データ内容が間違っていないか確認してください。
E-3	指や足裏が乾燥している。	ぬれタオルなどで指、足裏を湿らせてください。
E-4	機械になんらかの異常が発生した。	しばらくたってから電源を入れなおしてください。改善されない場合はお買い上げの販売店までご相談ください。
Err	表示が「0.0kg」になる前に本器を動かした。 体重測定中に身体を動かした。	表示が「0.0kg」になるまで動かさないでください。 体重測定中は身体を動かさないでください。
	電池の残量がすくなくなった。	電池を交換してください。交換のしかたについては、6ページをご覧ください。
	e-walkeylife2を接続していない。または、接続しているe-walkeylife2を認識できないため通信を行えない。	e-walkeylife2との接続および通信については、28ページをご覧ください。

故障かな？と思われたときは、「こんなときは」「エラー表示」をご確認ください。またe-walkeylife2をお持ちの方は、e-walkeylife2の取扱説明書もあわせてお読みください。本書に記載されていない内容や、よくおわかりにならないときは、「お客様相談室」にご連絡ください。（→裏表紙）

仕様

型式	HAE18-JA
電源電圧	単3形アルカリ乾電池（LR6）×4本
消費電流	DC6V 最大60mA
電池寿命	約1年（1日4回測定） ※新品アルカリ乾電池にて
質量	約6.5kg（電池含む）
外形寸法	339(W)×439(T)×169(H)mm
最大計量（ひょう量）	135kg
最小表示（目量）	0～100kgまで100g、100～135kgまで200g
設定範囲	ウエスト（腹囲）30～150cm、身長100～200cm
測定方法	多周波測定方式・8電極全身測定方式
表示内容	体重・基礎代謝量・BMI・内臓脂肪断面積指数・体脂肪率・筋肉量・推定水分率・推定骨量
データ登録	4人分＋ゲストモード、9週間分の体組成のデータメモリ
通信	歩数計「e-walkeylife2」専用
ストレッチ	10度・15度・20度・25度・30度の5段階調整。 ストレッチモード・柔軟度入力モード
その他	着衣補正・ウエスト（腹囲）サイズ入力・経過グラフ表示

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

体重計の精度について

● この体重計は計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上、出荷しております。この商品のメーカー保証精度は下表の通りです。

はかる重さ	ご使用時のメーカー保証精度
0kgをこえ67.5kgまで	±200g
67.5kgをこえ100kgまで	±300g
100kgをこえ135kgまで	±600g

● この体重計は体重をはかるために製造されたはかりで、物の売買取引や、そのものの目方が正しいかどうかなどを証明することには、計量法により使用できませんのでご注意ください。

正 家庭用

発売元

株式会社コナミスポーツ&ライフ

〒107−8325　東京都港区赤坂 9−7−2

www.konamisportsandlife.co.jp

●商品に関するお問い合わせは●

0120-026-573 ※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

携帯・PHS OK

■営業時間■

平日 9:00-21:00 土・日・祝 10:00-19:00

〒140-0002　東京都品川区東品川4-10-1　株式会社コナミスポーツ&ライフ お客さまサポートセンター

第2版 2007. 08